Früh auf dich schauen, bevor es zu viel wird.

Es gibt diesen Fragebogen, den du einfach mal ausprobieren solltest. Nimm dir einmal pro Woche ein paar Minuten, setz dich hin und sei richtig ehrlich zu dir selbst. Nicht für die Statistik, sondern für dich.
Frag auch mal deinen Arzt oder deine Ärztin oder Hebamme vielleicht arbeiten sie sogar schon damit.
Warum das Ganze?
In England machen Hebammen und Ärzte das nach der Geburt sogar zweimal pro Woche, um früh zu merken, wenn jemand nach der Geburt in eine Depression, Wut oder Angst abrutscht.
Der Test fragt, wie es dir in den letzten sieben Tagen wirklich ging – und wenn du dabei auf 13 Punkte oder mehr kommst, ist das ein Zeichen, dass du vielleicht mal mit einer Ärztin oder einem Therapeuten sprechen solltest. Keine Panik: Das ist kein Urteil, sondern einfach ein Frühwarnsystem.
Es sagt nicht, dass du versagst oder nicht stark genug bist, sondern hilft, rechtzeitig zu merken, wenn's zu viel wird.
Und das Beste: Du kannst den Test auch schon in der Schwangerschaft machen – einfach, um dich selbst im Blick zu behalten.
Übrigens: Mittlerweile bekommen auch Väter diesen Test. Weil Gefühle und Überforderung nicht nur Frauensache sind.

Kurzcheck-Selbsteinschätzung

Bitte markiere die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie du sich in den letzten sieben Tagen gefühlt hast, nicht nur, wie du dich heute fühlst.

Zähle die Punkte zusammen hinter Ihren Antworten.
Bei einer Gesamtpunktzahl von 13 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass du an einer postpartalen Depression, Wut oder Angst leidest.

Hinweis: Diese Fragen ersetzen keine Diagnose und kein ärztliches Gespräch. Sie dienen ausschließlich dazu, früh wahrzunehmen, wie es dir geht.

1. In den letzten sieben Tagen:
Fühlst du dich traurig oder ohne Freude an den Dingen, die du normalerweise gerne machst?

☐Ja, sehr häufig

☐Gelegentlich

☐Weniger als üblich

☐Nein, gar nicht

2. Hattest du Schwierigkeiten, dich auf Dinge zu freuen, die dir normalerweise Freude bereiten?

☐Ja, sehr oft

☐Gelegentlich

☐Selten

☐Nie

3. **Hast du dich oft überfordert gefühlt oder hattest du das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht gewachsen zu sein?**

☐Ja, meistens

☐Manchmal

☐Selten

☐Nie

4. Hattest du in den letzten sieben Tagen Gedanken, dass du dich selbst verletzen möchtest oder dass alles zu viel wird?

☐Ja, regelmäßig

☐Gelegentlich

☐Selten

☐Nie

Achtung. Sollte dich diese Frage ungewöhnlich stark berühren oder aber du musst drüber nachdenken, warte nicht, ruf direkt deinen Arzt oder deine Hebamme an und erzähle es. Du machst damit nicht unnötig Stress. Niemandem. Du verhinderst nur mögliches schlimmeres.

5. Fühlst du dich in dieser Phase deines Lebens von der Situation überfordert oder hilflos?

☐Ja, meistens

☐Manchmal

☐Selten

☐Nie

6. Denkst du oft negativ oder fragst dich, ob das alles wieder besser wird?

☐Ja, sehr häufig

☐Gelegentlich

☐Weniger als üblich

☐Nein

7. Hast du das Gefühl, mit den Emotionen oder den Veränderungen während der Schwangerschaft nicht gut umgehen zu können?

☐Ja, häufig

☐Manchmal

☐Selten

☐Nie

Wichtig:
Dieser Fragebogen dient der Orientierung – nicht der Bewertung und ersetzt keine Diagnose.Versagen kannst du nicht. Nur wissen wann du Hilfe brauchst.

Auswertung

Für jede Frage gibt es vier Antwortmöglichkeiten.
Ordne ihnen bitte folgende Punkte zu:

- erste Antwort (am wenigsten belastend) = 3 Punkte
- zweite Antwort = 2 Punkt
- dritte Antwort = 1 Punkte
- letzte Antwort (am stärksten belastend) = 0 Punkte